روغن زیتون برای ابرو | [واقعیت‌های علمی، طرز استفاده و هشدارها]

ابروها یکی از اصلی‌ترین اجزای صورت هستند که تأثیر مستقیمی بر زیبایی، تناسب چهره و حتی حالت نگاه دارند. ابروهای پرپشت، خوش‌فرم و سالم می‌توانند چهره را جوان‌تر، جذاب‌تر و هماهنگ‌تر نشان دهند، در حالی که ابروهای نازک یا کم‌پشت ممکن است باعث خستگی یا بی‌حالت به نظر رسیدن صورت شوند. در سال‌های اخیر، تمایل افراد به استفاده از روش‌های طبیعی و گیاهی برای مراقبت از پوست و مو افزایش یافته است و یکی از محبوب‌ترین گزینه‌ها برای تقویت ابرو، روغن زیتون خالص و بکر است.

روغن زیتون از زمان‌های بسیار قدیم در فرهنگ‌های مدیترانه‌ای، ایرانی و عربی به‌عنوان ماده‌ای مقدس و درمانی شناخته شده است. این روغن نه‌تنها در تغذیه، بلکه در زیبایی و مراقبت از مو و پوست کاربرد فراوانی دارد. بسیاری از افراد که از کم‌پشتی یا ریزش ابرو رنج می‌برند، با استفاده منظم از روغن زیتون توانسته‌اند ظاهر ابروهای خود را به شکل محسوسی بهبود دهند. در این مقاله، به شکلی جامع و علمی به تمام جنبه‌های مربوط به فواید روغن زیتون برای ابرو، نحوه استفاده صحیح، نوع مناسب روغن و نکات مهم قبل از مصرف می‌پردازیم.

موضوع	خلاصه	روش پیشنهادی	نکته/هشدار
اثر بر رشد	شواهد قطعی برای رشد مستقیم محدود؛ اثر اصلی روی نرمی/کاهش شکستگی	مراقبت منظم، پوست سالم	انتظار واقع‌بینانه
مزایا	نرم‌کنندگی، کاهش خشکی، محافظت آنتی‌اکسیدانی	استفاده از روغن بکر (EVOO)	عدم تماس با چشم
ترکیبات کلیدی	ویتامین E، پلی‌فنول‌ها، اسکوالن، اسیدهای چرب	انتخاب روغن تازه و باکیفیت	نگهداری در بطری تیره، دور از گرما/نور
طرز استفاده	شب‌ها مقدار کم روی ابروی تمیز + ماساژ ملایم	۴–۵ بار در هفته؛ صبح شست‌وشو	تست پچ قبل از مصرف منظم
ترکیب با کرچک	بهبود بافت؛ شواهد رشد محدود	نسبت ۱:۱ روغن زیتون + کرچک	کنار چشم‌ها با احتیاط
پوست حساس	عموماً ملایم‌تر از بعضی روغن‌ها	لایه نازک؛ فاصله از خط مژه	قرمزی/سوزش = شست‌وشو و توقف

موضوع	خلاصه	روش پیشنهادی	نکته/هشدار
زمان‌بندی نتایج	نرمی/ظاهر بهتر طی چند هفته	تداوم و مرور دوره‌ای	نتایج رشد قطعی نیست

خواص روغن زیتون برای ابرو

روغن زیتون یکی از غنی‌ترین منابع طبیعی از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها است که می‌تواند به‌طور مستقیم بر رشد، ضخامت و سلامت موهای ابرو تأثیر بگذارد. این روغن با ترکیب خاصی از اسیدهای چرب مفید و مواد مغذی، به تقویت فولیکول‌های مو و محافظت از پوست زیر ابرو کمک می‌کند. در ادامه، مهم‌ترین فواید آن را با جزئیات بررسی می‌کنیم.

فواید سلامتی زیتون
سلامت قلب
کاهش کلسترول و جلوگیری از بیماری های قلبی
منبع آهن
افزایش انرژی و عملکرد ایمنی
سلامت گوارش
کاهش خطر سرطان روده و سنگ صفرا
سلامت پوست
جلوگیری از پیری زودرس با E ویتامین
پیشگیری از سرطان
سرکوب سلول های سرطانی

۱. تحریک رشد موهای ابرو

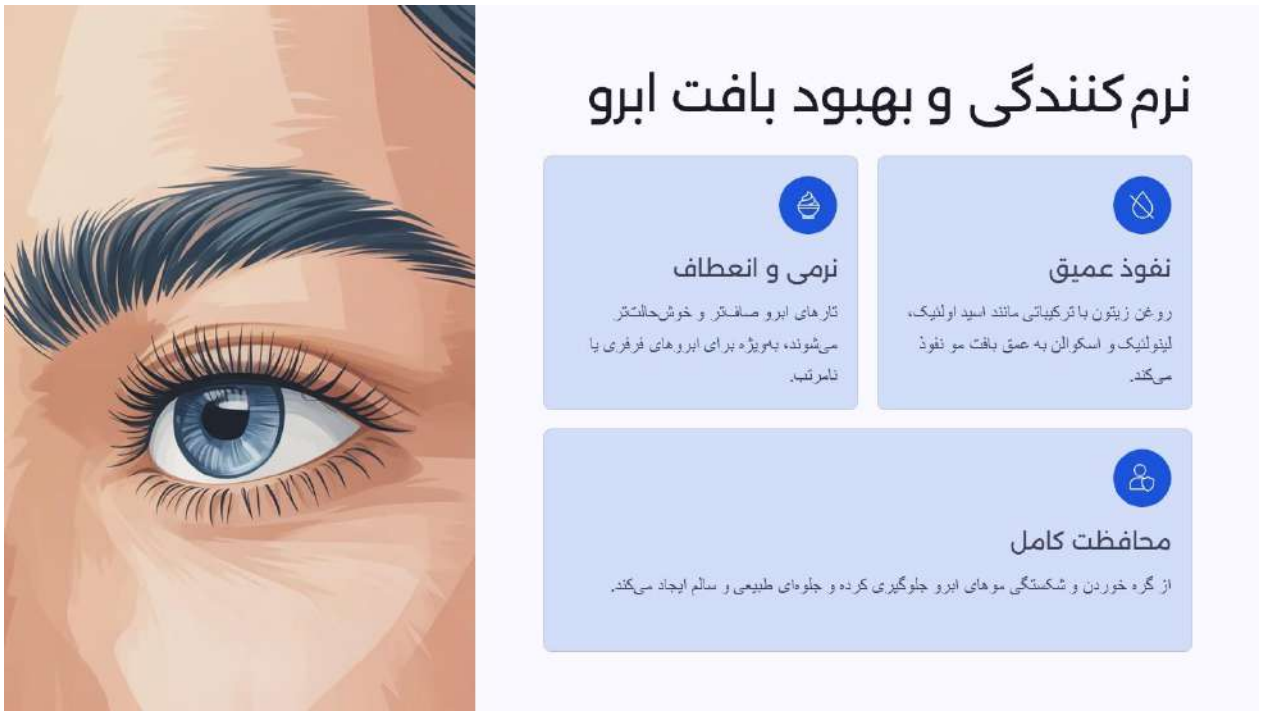
یکی از بزرگ‌ترین مزایای روغن زیتون، توانایی آن در تحریک فولیکول‌های غیرفعال مو است. این روغن حاوی مقادیر بالایی از ویتامین **E**، ویتامین **A**، و ترکیبات پلی‌فنولی است که جریان خون در سطح پوست را بهبود می‌بخشند. وقتی خون‌رسانی افزایش یابد، مواد مغذی بیشتری به ریشه موها می‌رسد و رشد موهای جدید تسریع می‌شود.
ویتامین A در روغن زیتون نیز با لایه‌برداری ملایم از سلول‌های مرده پوست، مسیر رشد مو را باز می‌کند. این فرایند باعث می‌شود فولیکول‌های مو آزادانه‌تر فعالیت کنند و موهای تازه با ضخامت بیشتر رشد کنند. به همین دلیل است که بسیاری از افراد پس از چند هفته استفاده منظم از روغن زیتون، متوجه جوانه زدن موهای ریز در نواحی خالی ابرو می‌شوند.

۲. جلوگیری از ریزش و شکنندگی ابرو

کم‌پشتی ابروها فقط ناشی از کمبود رشد نیست، بلکه گاهی به دلیل ریزش و شکنندگی موها اتفاق می‌افتد. عواملی مانند استرس، تغییرات هورمونی، اصلاح بیش از حد، یا استفاده از مواد آرایشی حاوی الکل می‌توانند فولیکول‌های ابرو را ضعیف کنند. روغن زیتون با خاصیت مرطوب‌کنندگی بالا، این فولیکول‌ها را تقویت کرده و از ریزش جلوگیری می‌کند.
این روغن به‌عنوان یک محافظ طبیعی، لایه‌ای نازک اما مؤثر روی پوست ایجاد می‌کند که مانع از تبخیر رطوبت و خشک شدن ریشه موها می‌شود. در نتیجه، تارهای ابرو محکم‌تر شده و احتمال شکستن یا افتادن آن‌ها کاهش می‌یابد.

> “If you're not partial to growth serums, **Dr. Engelman recommends applying castor oil or **olive oil** on the brows… **olive oil can help strengthen the hairs**.”

«اگر سرم رشد استفاده نمی‌کنید، دکتر انگلمن توصیه می‌کند از روغن کرچک یا **روغن زیتون** روی ابروها استفاده کنید… **روغن زیتون می‌تواند تارهای ابرو را تقویت کند.**»
Byrdie https://www.byrdie.com/eyebrow-shapes — Source: Byrdie


نرم‌کنندگی و بهبود بافت ابرو
نفوذ عمیق
روغن زیتون با ترکیباتی مانند اسید اولئیک، لینولئیک و اسکوالن به عمق بافت مو نفوذ می‌کند.
نرمی و انعطاف
تارهای ابرو صاف‌تر و خوش‌حالت‌تر می‌شوند، به‌ویژه برای ابروهای فرفری یا نامرتب.
محافظت کامل
از گره خوردن و شکستگی موهای ابرو جلوگیری کرده و جلوه‌ای طبیعی و سالم ایجاد می‌کند.

۳. نرم‌کنندگی و بهبود بافت ابرو

بسیاری از افراد ابروهایی زبر یا خشک دارند که ظاهر ناخوشایندی ایجاد می‌کند. روغن زیتون با ترکیباتی مانند اسید اولئیک، لینولئیک و اسکوالن به عمق بافت مو نفوذ کرده و آن را نرم و انعطاف‌پذیر می‌سازد. استفاده منظم از این روغن باعث می‌شود تارهای ابرو صاف‌تر و خوش‌حالت‌تر شوند، به‌ویژه برای افرادی که ابروهای فرفری یا نامرتب دارند.
علاوه بر این، این خاصیت نرم‌کنندگی از گره خوردن و شکستگی موهای ابرو نیز جلوگیری می‌کند و جلوه‌ای طبیعی و سالم به چهره می‌دهد.

۴. محافظت از پوست زیر ابرو

سلامت ابروها به سلامت پوست زیر آن بستگی دارد. روغن زیتون با خاصیت ضدالتهابی و آنتی‌باکتریال، از بروز خشکی، خارش یا التهاب در پوست جلوگیری می‌کند. همچنین وجود ترکیبات آنتی‌اکسیدانی قوی مانند پلی‌فنول‌ها و فلاونوئیدها، سلول‌های پوست را در برابر اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. این موضوع در درازمدت به جلوگیری از پیری زودرس پوست و بهبود شرایط رشد مو کمک می‌کند.

همچنین سایت زیتون دلفین در صفحه خرید زیتون سبز دلفین میگوید:

روغن زیتون موجود در زیتون سبز خواص ضدالتهابی و مرطوب‌کننده دارد. ویتامین E موجود در آن به بازسازی سلول‌های پوستی کمک می‌کند و از پیری زودرس جلوگیری می‌نماید. همچنین با مصرف منظم آن می‌توان از خشکی پوست، شوره سر و ریزش مو تا حد زیادی پیشگیری کرد. زیتون سبز همچنین به درخشندگی و لطافت پوست کمک می‌کند و خاصیت ترمیم‌کنندگی دارد.

ترکیبات فعال و ارزشمند روغن زیتون

روغن زیتون از نظر علمی یکی از غنی‌ترین منابع طبیعی از مواد مغذی است که به صورت هماهنگ روی سلامت پوست و مو اثر می‌گذارند. این ترکیبات نه‌تنها در سطح سطحی (ظاهر مو و پوست) بلکه در سطح سلولی عمل کرده و باعث بازسازی و ترمیم فولیکول‌های آسیب‌دیده می‌شوند. در ادامه، به جزئیات دقیق‌تر ترکیبات اصلی روغن زیتون و نقش هر کدام در تقویت ابرو می‌پردازیم:

ویتامین E

ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان قوی است که از سلول‌های پوستی و فولیکول‌های مو در برابر اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. رادیکال‌های آزاد می‌توانند به مرور زمان باعث تخریب ساختار فولیکول و پیری زودرس پوست شوند. با تأمین این ویتامین، روغن زیتون به نوعی سپر محافظ طبیعی برای ابروها تبدیل می‌شود. علاوه بر این، ویتامین E به بهبود جریان خون مویرگی در ناحیه ابرو کمک می‌کند، در نتیجه اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به ریشه موها می‌رسد و رشد آن‌ها افزایش می‌یابد.

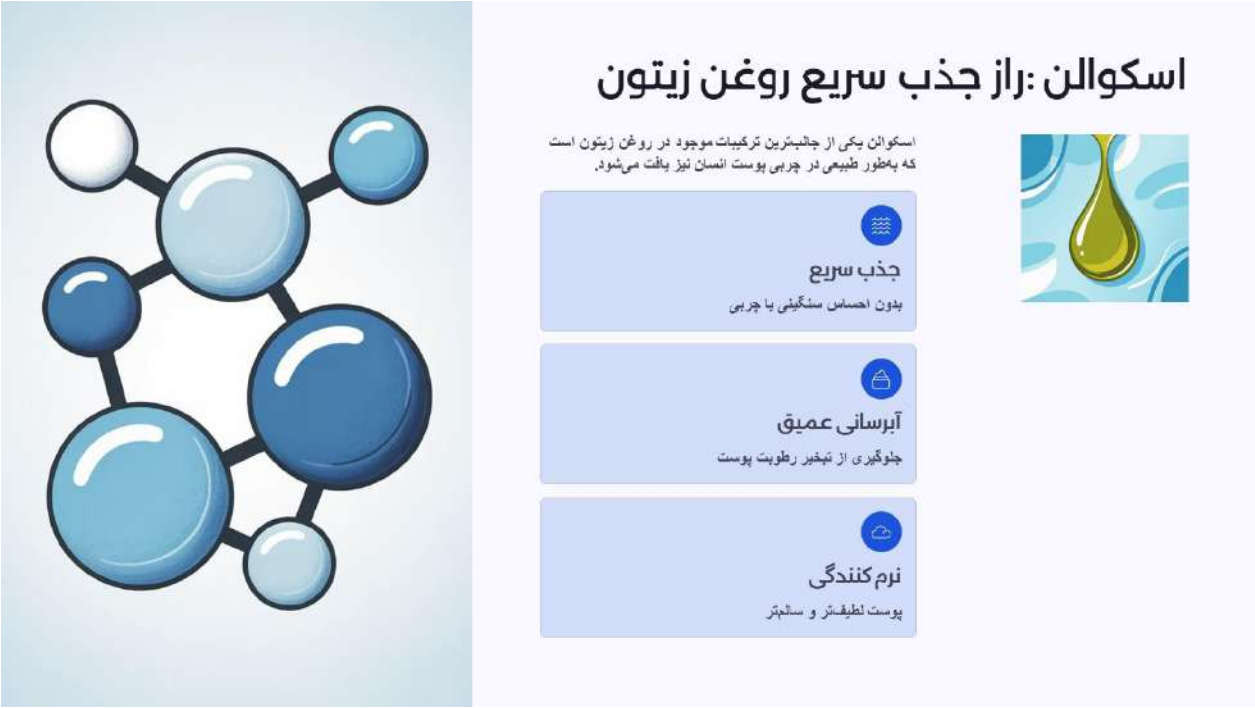
ویتامین A

ویتامین A که در روغن زیتون به میزان قابل‌توجهی وجود دارد، نقش کلیدی در بازسازی سلول‌های پوست و تنظیم چربی طبیعی آن دارد. این ویتامین با لایه‌برداری ملایم سلول‌های مرده، منافذ پوست را باز نگه می‌دارد تا فولیکول‌های مو بهتر تنفس کنند. اگر پوست زیر ابرو خشک یا پوسته‌پوسته باشد، رشد موهای جدید دشوار می‌شود. ویتامین A این مشکل را برطرف می‌کند و محیطی مرطوب و سالم برای رشد ابروها ایجاد می‌کند.

اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶

این اسیدهای چرب ضروری که بدن قادر به تولید آن‌ها نیست، از عناصر کلیدی در ساختار غشای سلولی مو و پوست محسوب می‌شوند. روغن زیتون با داشتن نسبت متعادلی از امگا ۳ و امگا ۶، انعطاف‌پذیری و استحکام موهای ابرو را افزایش می‌دهد. این ترکیبات با تقویت غشای سلولی

فولیکول، مانع از خشکی و شکنندگی تارهای مو می‌شوند. علاوه بر این، امگا ۳ دارای خاصیت ضدالتهابی طبیعی است که از تحریک پوست و التهاب فولیکول‌ها جلوگیری می‌کند.


اسکوالن :راز جذب سریع روغن زیتون
اسکوالن یکی از جالب‌ترین ترکیبات موجود در روغن زیتون است که به‌طور طبیعی در چربی پوست انسان نیز یافت می‌شود.
جذب سریع
بدون احساس سنگینی یا چربی
آبرسانی عمیق
جلوگیری از تبخیر رطوبت پوست
نرم کنندگی
پوست لطیف‌تر و سالم‌تر

اسکوالن (Squalene)

اسکوالن یکی از جالب‌ترین ترکیبات موجود در روغن زیتون است؛ ماده‌ای که به‌طور طبیعی نیز در چربی پوست انسان یافت می‌شود. به همین دلیل، روغن زیتون به‌سرعت جذب پوست می‌شود و احساس سنگینی یا چربی باقی نمی‌گذارد. اسکوالن همچنین خاصیت نرم‌کنندگی و آبرسانی بالایی دارد و از تبخیر رطوبت پوست جلوگیری می‌کند. وجود این ماده در روغن زیتون باعث می‌شود هنگام استفاده روی ابرو، پوست اطراف نیز لطیف‌تر، مرطوب‌تر و سالم‌تر بماند.

پلی‌فنول‌ها و فلاونوئیدها

پلی‌فنول‌ها ترکیبات گیاهی بسیار قدرتمندی هستند که خاصیت ضدپیری، ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی دارند. این ترکیبات از آسیب‌های محیطی مانند آلودگی هوا، نور خورشید و استرس اکسیداتیو جلوگیری می‌کنند. وقتی پوست و فولیکول‌ها از این عوامل محافظت شوند، رشد طبیعی مو تسهیل می‌شود. در واقع، می‌توان گفت روغن زیتون با داشتن پلی‌فنول‌ها مثل یک «ماسک طبیعی ضد پیری» برای پوست زیر ابرو عمل می‌کند و از تحلیل فولیکول‌ها در گذر زمان پیشگیری می‌نماید.

نحوه استفاده صحیح از روغن زیتون برای ابرو

استفاده از روغن زیتون برای ابرو باید هدفمند، منظم و دقیق باشد تا نتایج چشمگیر خود را نشان دهد. تنها چند بار استفاده پراکنده معمولاً تأثیر محسوسی ندارد؛ بلکه استمرار، دقت در روش استفاده و انتخاب زمان مناسب، سه رکن اصلی موفقیت در این روش طبیعی هستند.

روش اول: استفاده مستقیم

در این روش ساده، اما مؤثر، باید ابتدا صورت و ابروها را با شوینده‌ای ملایم بشویید تا چربی‌ها، آرایش و گردوغبار به‌طور کامل پاک شوند. این مرحله اهمیت زیادی دارد، زیرا منافذ باز پوست جذب روغن را افزایش می‌دهند. سپس با استفاده از یک گوش‌پاک‌کن یا برس ابرو، مقدار کمی روغن زیتون بکر و تازه را روی تارهای ابرو بمالید.
حین انجام این کار، با نوک انگشتان خود حرکات دایره‌ای ملایمی انجام دهید تا جریان خون در ناحیه ابرو افزایش یابد و روغن به عمق فولیکول‌ها نفوذ کند. اجازه دهید روغن تمام شب روی ابرو باقی بماند تا مواد مغذی فرصت کافی برای تأثیرگذاری پیدا کنند.
صبح روز بعد، با آب ولرم و شوینده ملایم ابروها را تمیز کنید تا چربی اضافه شسته شود. این کار را ۴ تا ۵ بار در هفته تکرار کنید. معمولاً بعد از سه هفته استفاده منظم، نتایج اولیه به‌صورت پررنگ‌تر شدن و نرمی ابروها ظاهر می‌شود.

روش دوم: ترکیب روغن زیتون با روغن کرچک

روغن کرچک (Castor Oil) از قدیم به‌عنوان یکی از مؤثرترین روغن‌ها برای رشد مو شناخته شده است. ترکیب آن با روغن زیتون، به‌دلیل هم‌افزایی طبیعی، نتایج بسیار قابل‌توجهی دارد. برای تهیه این ترکیب، مقدار مساوی از هر دو روغن را در ظرف شیشه‌ای کوچک مخلوط کنید. سپس هر شب پیش از خواب، با برس ابرو این ترکیب را روی ابروها بمالید.
این ترکیب به‌ویژه برای افرادی مفید است که ابروهای آن‌ها در اثر اصلاح زیاد یا استفاده مداوم از مواد آرایشی دچار کم‌پشتی شده‌اند. استفاده منظم از این دو روغن، فولیکول‌های خاموش را بیدار کرده و موهای جدید را به رشد وامی‌دارد.

روش سوم: استفاده با برس ابرو

برای افرادی که می‌خواهند توزیع روغن یکنواخت‌تر و حرفه‌ای‌تر باشد، استفاده از برس ریمل تمیز گزینه‌ای عالی است. این روش باعث می‌شود روغن در تمام نقاط ابرو پخش شود و هیچ بخشی از ابرو خشک یا بدون تغذیه باقی نماند. همچنین، برس‌کشی آرام به مرتب شدن تارهای ابرو کمک می‌کند و جلوه‌ای منظم‌تر و زیباتر به آن‌ها می‌دهد.

بهترین نوع روغن زیتون برای ابرو
روغن زیتون بکر
از روغن زیتون بکر سرد فشار (Extra Virgin) استفاده کنید. این روغن با روش پرس سرد بدون حرارت تولید می‌شود.
حفظ مواد مغذی
ترکیبات ارزشمند مانند ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها در این روغن حفظ می‌شوند.
اجتناب از روغن‌های صنعتی
روغن‌های صنعتی با حرارت یا مواد شیمیایی تصفیه می‌شوند و ارزش درمانی کمتری دارند.
معایب روغن صنعتی
کاهش ارزش غذایی
از دست دادن خواص درمانی
تصفیه با مواد شیمیایی
مزایای روغن بکر
جذب بهتر روی پوست
بوی طبیعی‌تر
اثربخشی بالاتر

بهترین نوع روغن زیتون برای ابرو

همه انواع روغن زیتون برای مصارف زیبایی مناسب نیستند. تفاوت بین روغن‌های بکر و صنعتی در میزان مواد مغذی، خلوص و شیوه استخراج است. برای مراقبت از ابرو باید از روغن زیتون بکر و سرد فشار (Extra Virgin Olive Oil) استفاده کنید. این روغن با روش پرس سرد بدون حرارت تولید می‌شود تا ترکیبات ارزشمند آن مانند ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها حفظ شوند.

روغن‌های صنعتی معمولاً در فرآیند تولید حرارت می‌بینند یا با مواد شیمیایی تصفیه می‌شوند. این کار اگرچه ماندگاری روغن را بالا می‌برد، اما ارزش غذایی و درمانی آن را کاهش می‌دهد. در نتیجه، روغن زیتون بکر نه‌تنها مؤثرتر است، بلکه جذب بهتری روی پوست دارد و بوی طبیعی‌تری نیز از خود باقی می‌گذارد.
اگر به دنبال روغن زیتونی هستید که برای استفاده روی ابرو کاملاً ایمن باشد، به نکات زیر توجه کنید:

- روی بسته‌بندی آن عبارت “Cold Pressed” یا “Extra Virgin” درج شده باشد.
- در بطری شیشه‌ای تیره نگهداری شود (برای محافظت در برابر نور).
- بوی آن شبیه زیتون تازه باشد، نه شبیه روغن معمولی پخت‌وپز.

ماسک‌های خانگی با روغن زیتون برای ابرو

استفاده از روغن زیتون به‌صورت خالص عالی است، اما ترکیب آن با سایر مواد طبیعی می‌تواند اثر آن را چند برابر کند. این ماسک‌ها نه‌تنها به رشد ابرو کمک می‌کنند، بلکه باعث نرمی، تغذیه و درخشش طبیعی آن‌ها نیز می‌شوند.

۱. ماسک روغن زیتون و عسل

عسل یک آبرسان و ضدباکتری طبیعی است که پوست زیر ابرو را مرطوب نگه می‌دارد و از خشکی و پوسته‌ریزی جلوگیری می‌کند. وقتی با روغن زیتون ترکیب شود، تأثیر آن چند برابر می‌شود. یک قاشق چای‌خوری روغن زیتون را با نصف قاشق چای‌خوری عسل طبیعی مخلوط کرده و به‌آرامی روی ابروها بمالید. اجازه دهید ۳۰ دقیقه باقی بماند و سپس بشویید.
این ماسک برای افرادی مناسب است که پوست خشک یا حساس دارند و به دنبال درخشندگی طبیعی در ابروهای خود هستند.

۲. ماسک روغن زیتون و آلوئه‌ورا

ژل آلوئه‌ورا خاصیت ترمیم‌کننده دارد و رشد سلول‌های جدید پوست را تسریع می‌کند. ترکیب آن با روغن زیتون باعث می‌شود فولیکول‌های ضعیف دوباره فعال شوند. یک قاشق ژل آلوئه‌ورا را با چند قطره روغن زیتون بکر مخلوط کرده و به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی ابروها بگذارید. سپس با آب سرد بشویید.
نتیجه استفاده مداوم از این ماسک، ابروهایی نرم‌تر، پرتر و سالم‌تر است.

۳. ماسک روغن زیتون و زرده تخم‌مرغ

زرده تخم‌مرغ سرشار از پروتئین و بیوتین است که برای بازسازی فولیکول‌های مو ضروری‌اند. ترکیب آن با روغن زیتون، ابروها را تغذیه عمیق کرده و ضخامت تارهای مو را افزایش می‌دهد. یک زرده تخم‌مرغ را با یک قاشق چای‌خوری روغن زیتون مخلوط کرده و هفته‌ای یک بار استفاده کنید.

نکات مهم پیش از مصرف روغن زیتون
تست حساسیت
پیش از استفاده، روغن را روی پشت گوش بمالید و ۲۴ ساعت صبر کنید. در صورت خارش یا قرمزی، مصرف نکنید.
نگهداری صحیح
در بطری شیشه‌ای تیره، دور از نور آفتاب و در محیط خنک نگهداری کنید تا اکسید نشود.
احتیاط در استفاده
از تماس با چشم‌ها جلوگیری کنید. پوست‌های چرب باید مقدار کم استفاده کنند.
صبر و استمرار
حداقل ۳ - ۴ هفته زمان لازم است تا نتایج مشخص شود. استمرار کلید موفقیت است.

نکات مهم و هشدارهای پیش از مصرف

۱. تست حساسیت پوستی: پیش از استفاده منظم، مقدار کمی از روغن زیتون را روی بخش کوچکی از پوست (مثلاً پشت گوش یا مچ دست) بمالید و ۲۴ ساعت صبر کنید. در صورت بروز خارش یا قرمزی، از ادامه مصرف خودداری کنید.

۲. شرایط نگهداری: روغن زیتون را در بطری شیشه‌ای تیره، دور از نور مستقیم آفتاب و در محیطی خنک نگهداری کنید. نور و حرارت بالا می‌تواند ترکیبات مفید آن را از بین ببرد و باعث اکسید شدن روغن شود.

۳. اجتناب از تماس با چشم‌ها: هرچند روغن زیتون طبیعی است، اما ورود آن به چشم می‌تواند باعث سوزش شود. هنگام استفاده روی ابرو دقت کنید که روغن به داخل چشم نرود.

۴. توجه به نوع پوست: افرادی که پوست چرب دارند، بهتر است مقدار کمی روغن استفاده کنند و پس از چند ساعت آن را بشویند تا از بسته شدن منافذ جلوگیری شود.

۵. صبر و استمرار: نباید انتظار داشت نتایج در چند روز مشخص شوند. رشد ابرو فرآیندی زمان‌بر است و حداقل سه تا چهار هفته زمان لازم دارد تا تغییرات ملموس مشاهده شود. استمرار در مصرف، کلید موفقیت در این روش طبیعی است.

جمع‌بندی

روغن زیتون یکی از مؤثرترین، ایمن‌ترین و در عین حال اقتصادی‌ترین روش‌های طبیعی برای تقویت ابروها است. این روغن با تغذیه عمقی فولیکول‌ها، بهبود گردش خون و تأمین ویتامین‌های حیاتی، نه‌تنها باعث رشد موهای جدید می‌شود، بلکه استحکام و درخشندگی طبیعی ابروها را نیز افزایش می‌دهد.

استفاده از روغن زیتون بکر و خالص، به‌ویژه در ترکیب با روغن کرچک یا آلوئه‌ورا، می‌تواند جایگزینی عالی برای محصولات شیمیایی گران‌قیمت باشد. اگر به‌دنبال روشی طبیعی، مطمئن و مؤثر برای بازگرداندن زیبایی و پرپشتی ابروهای خود هستید، روغن زیتون پاسخی ساده اما شگفت‌انگیز است — تنها کافی است با حوصله و استمرار از آن استفاده کنید.